

Groentepakket week 06-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: andijvie, venkel, wortels en pompoen.

Andijvie uit de wok met ketjap-tofu

Mie
300 g eiermie
Ketjap-tofu
375 g tofu
arachideolie
1 el sesamzaadjes
2 el ketjap manis
Andijvie uit de wok
2 rode uien
2 teentjes knoflook
250 g kastanjechampignons
1 krop andijvie
100 g cashewnoten
125 g taugé
1 tl sesamolie

Eiermie

Gaar de eiermie volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Ketjap-tofu

Snijd de tofu in blokjes.

Verhit een scheutje arachideolie in een koekenpan en bak de tofublokjes om en om in circa 6 minuten goudbruin. Voeg de sesamzaadjes toe en bak circa 1 minuut mee. Schenk de ketjap manis erbij en breng aan de kook. Roer de tofu goed door de ketjap manis tot de tofu er volledig mee bedekt is.

Andijvie uit de wok

Pel en snijd de uien grof.

Pel en snijd de knoflook grof.

Snijd de champignons in vieren.

Verhit een scheutje olie in een wok en bak de uien, knoflook, champignons en cashewnoten circa 5 minuten.

Snijd de andijvie in vieren, verwijder de onderkant en snijd de andijvie in repen. Voeg de andijvie toe aan de champignons en bak circa 4 minuten tot de andijvie volledig geslonken en gaar is.

Roer de taugé erdoor. Breng op smaak met sesamolie en een beetje zout.

Serveren

Verdeel de eiermie over borden. Verdeel de andijvie uit de wok en de ketjap-tofu over de eiermie.

Indiase pompoenwok met makkelijk naanbrood

Voor de snelle naan

200 g zelfrijzend bakmeel

3 el Griekse yoghurt

1 tl keukenzout

1 teentje knoflook

3 el rijstolie

Voor de yoghurt dip

1 citroen

5 el Griekse yoghurt

1 tl komijnpoeder

1 tl korianderpoeder
1 el olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper
Voor de pompoenwok
1 pompoen
1 ui
1 teentje knoflook
1 vleestomaat
1 takje verse koriander
2 el rijstolie
1 el masala
zout en versgemalen zwarte peper
Extra nodig
deegroller
kwastje

Tip: het naanbrood is supermakkelijk om te maken en in een handomdraai gebakken, maar heb je geen zin of tijd? Haal het dan kant-en-klaar bij de supermarkt. Niet doorvertellen he!

Voor het snelle naanbrood

Meng het zelfrijzend bakmeel met de Griekse yoghurt en het zout. Kneed het geheel tot een elastische bal; voeg indien nodig wat water toe om het deeg soepeler te maken. Verdeel het deeg in 8 kleinere balletjes.

Bestrooi het werkblad met wat zelfrijzend bakmeel en rol de deegballetjes uit tot een dikte van circa een halve centimeter. Pel de knoflook en hak fijn. Meng in een kom de rijstolie met de knoflook. Bestrijk de deegcirckels aan beide kanten met olie.

Verhit de wok zonder olie en bak de naanbroodjes met 4 tegelijk op laag vuur in circa 10 minuten om en om goudbruin en gaar.

Yoghurdip

Pers de citroen uit. Meng de Griekse yoghurt, het komijn- en korianderpoeder, de olijfolie en het citroensap. Breng op smaak met zout en peper.

Pompoenwok

Breng een pan met water aan de kook. Schil en halveer de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 centimeter. Kook de pompoen in circa 3 minuten beetgaar. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak fijn. Snijd de tomaat in blokjes van 2 centimeter. Pluk de blaadjes van de koriander en hak fijn.

Verhit de rijstolie in de wok. Fruit de ui en knoflook circa 1 minuut en voeg dan het masalapoede toe. Schep voorzichtig de pompoen erbij en roer door. Voeg de tomaat toe.

Garneer de pompoenschotel met de fijngehakte koriander en serveer met de yoghurt dip en naanbroodjes.

Pasta met venkel, peer en blauwe kaas

Voor de pasta

300 g volkoren penne
2 teentjes knoflook
1 rode ui
2 venkelknollen
olijfolie om in te bakken
100 g verse spinazie
1 citroen
2 handperen
2 el honing
30 g walnoten
50 g Parmezaanse kaas
200 g blauwe kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snijd de knoflook fijn. Pel en snijd de ui in ringen.

Halveer de venkel en snijd in hele dunne plakjes. Snijd ook het groen van de venkel heel fijn.

Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de ui en knoflook. Voeg de venkel toe, breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper en laat kort bakken. Voeg de spinazie toe, leg deksel op de pan en laat de spinazie slinken. Rasp daarna de citroen erboven.

Snijd de peren in vieren van het klokhuis af en snijd de peren in schuine stukjes. Karamelliseer de honing in een kleine koekenpan en voeg de peer en de walnoten toe. Bak circa 5 minuten en blus af met het sap van de citroen.

Giet de pasta af en voeg toe aan de venkel.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Breek de blauwe kaas in grove stukken.

Breng de pasta op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren:

Schep de pasta op bord. Verdeel de peer met walnoten en de 2 kazen erover.

Eet smakelijk!